NUTRIWELL

BY CLÉMENCE

DESSERT

Frozen yogurt *minute*

✦ ✦ ✦

5 min	2 portions	Très facile
PRÉPARATION	PORTION(S)	NIVEAU

Végétarien · Express · Sans cuisson

Ingrédients

- **250 g** de skyr ou yaourt grec
- **200 g** de fruits rouges surgelés
- **1 c. à café** de miel (option)

Préparation

1. Mixe les fruits surgelés avec le skyr et le miel.
2. Mixe jusqu'à une texture crémeuse de glace italienne.
3. Déguste tout de suite, ou place 30 min au congélateur.

POURQUOI ÇA MARCHE

La glace crémeuse en 5 minutes, sans sorbetière ni sucre ajouté. Les fruits surgelés donnent le côté glacé, le skyr la texture onctueuse et une vraie dose de protéines. Le dessert frais qui fait plaisir sans alourdir. ✦